

宣传阐释习近平新时代中国特色社会主义思想

让我们一起向未来

徐川

“让我们一起向未来!”习近平主席二〇二二年新年贺词中温暖有力的结语,是对全党全国各族人民在全面建设社会主义现代化国家新征程上勇毅前行的有力动员。未来充满着机遇与挑战,意味着无限可能。“让我们一起向未来”饱含着美好憧憬与铿锵力量,体现了历史主动精神,激励我们踔厉奋发、笃行不怠,不负历史、不负时代、不负人民。

历史长河奔流不息。过去的奋力奔跑,让我们拥有了“一起向未来”的底气和能力。2021年是党和国家历史上具有里程碑意义的一年,我们团结带领人民写下了浓墨重彩的一笔。我们隆重庆祝中国共产党成立一百周年,实现第一个百年奋斗目标,开启向第二个百年奋斗目标进军新征程,沉着应对百年变局和世纪疫情,构建新发展格局迈出新步伐,高质量发展取得新成效,实现了“十

四五”良好开局。中国声音在这一年回响,中国故事在这一年传扬,呈现在世界面前的是一个坚韧不拔、欣欣向荣的中国。历史可以映照现实,也可以远观未来。党的十九届六中全会通过了党的第三个历史决议,深刻揭示过去我们为什么能够成功,也有力昭示未来我们怎样才能继续成功。百年成就使人振奋,百年经验给人启迪,极大提升了我们“一起向未来”的历史自觉与历史自信。对历史的最好纪念,就是创造新的历史。“一起向未来”,就要一棒接着一棒跑下去,为中国跑出一个光明未来。

未来属于奋斗者。无数平凡英雄拼搏奋斗,汇聚成新时代中国昂扬奋进的洪流。无论是在祖国边防还是在防疫战场,无论是在科技战线还是在奥运赛场,无论是在“太空出差”的三人组还是在平凡岗位默默奉献的劳动者,每一个人都是美好未来的建设者、见证者。“江

山就是人民、人民就是江山”,人民是我们党执政的最大底气,是我们共和国的坚实根基,是我们强党兴国的根本所在。千头万绪的事,说到底还是千家万户的事,人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标。“民之所忧,我必念之;民之所盼,我必行之。”这是大党大国领袖的深厚为民情怀,也是中国共产党人不断兑现的庄严承诺。

以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标。美好蓝图不会自动变成现实。今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标,但中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的,也绝不是一马平川、朝夕之间就能到达的。在“一起向未来”的伟大征途上,广大党员、干部要牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题,回答好“从哪里来、往哪里去”这个基本命题,把握

历史发展大势,坚定理想信念,牢记初心使命,始终谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗,保持战略定力和耐心,以行百里者半九十的清醒不懈推进中华民族伟大复兴。

当前,世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情全球大流行交织影响,世界进入动荡变革期。面对“世界怎么了、我们怎么办”的时代之问,中国共产党致力于为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴,也致力于为人类谋进步、为世界谋大同。截至目前,中国累计向120多个国家和国际组织提供超过20亿剂新冠疫苗,充分彰显了危难之时的中国担当。在“一起向未来”的伟大征途上,世界各国只有风雨同舟、团结合作,才能书写构建人类命运共同体的新篇章。

(原载2022年01月20日《人民日报》第09版 作者为南京航空航天大学教授)

为乡村振兴提供坚强组织保障

陈朋

办好中国的事情,关键在党。脱贫攻坚取得胜利后,要全面推进乡村振兴,这是“三农”工作重心的历史性转移。加强党对“三农”工作的全面领导,必须增强农村党组织联系群众、服务群众、凝聚群众、造福群众的能力,使其发挥战斗堡垒作用,成为带领乡亲们致富谋发展的主心骨。

乡村振兴,人才是关键。把农村基层党组织的人才队伍建设摆在突出位置,是全面实施乡村振兴战略的必然要求。农村基层党组织存在班子不强、队伍不优等问题,有必要吸引各类人才在乡村振兴中建功立业。应当借村“两委”换届契机,把思想素质好、道德品行好、致富能力强、治理能力强、公道正派、廉

洁自律、热心为民的人选配到村“两委”班子。建设一支政治过硬、本领过硬、作风过硬的乡村振兴干部队伍,选派一批优秀干部到乡村振兴一线岗位,把乡村振兴作为培养锻炼干部的广阔舞台,有助于提升村“两委”的领导力、服务力、发展力和内动力,充分发挥农村基层党组织带领群众共同推动乡村振兴的能力。

本强则茂,基壮则安。习近平总书记强调:“只有党的各级组织都健全、都过硬,形成上下贯通、执行有力的严密组织体系,党的领导才能‘如身使臂,如臂使指’。”严密的组织体系既是农村基层党组织建设的基本要求,也是其坚强有力、全面过硬的鲜明特征。织密农村

基层党组织的组织体系,就要把党的组织链条延伸到农村生产生活的新领域,打造联系群众、服务群众的坚强堡垒。比如,一些地方尝试探索“跨村联建”区域化党组织、“村社共建”产业化党组织等多种形态的基层党组织设置模式;一些产业基础比较好的地区,还在探索构建“党支部+村集体经济组织+专业合作社+农户”的基层党组织建设模式,把党支部或党小组建在产业链上。这些探索有利于更好地了解群众诉求,解决群众困难,多方位服务群众,增强党支部的吸引力和凝聚力。

乡村振兴是一篇大文章,包括产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的总要求,也离不开建立健

全城乡融合发展体制机制和政策体系。不管哪项工作都是复杂的系统工程,需要统筹多种力量、整合多方资源。这就意味着,各级党委要扛起政治责任,落实农业农村优先发展的方针,以更大力度推动乡村振兴,突出抓基层、强基础、固基本的工作导向,推动各类资源向基层下沉,为基层干事创业创造更好条件。

对农村基层党组织来说,既要争做乡村振兴的“领头雁”,又要当好干事创业的“急先锋”。如此,才能为推进乡村振兴提供坚强有力的组织保障。

(原载2022年01月20日《人民日报》第05版 作者为江苏省社会科学院研究员)

这9个坏习惯会损害你的健康

有些人四十岁的年纪却是二十岁的模样,而有些人二十岁的年纪却出现了白发、皱纹……谁都能够健康健康,可是,在无意中,你的一些坏习惯却将你一步步推向衰老,甚至死亡!来看看这些坏习惯你有几个?

久坐不运动

久坐会导致人体的肢体肌肉力量减弱,出现四肢无力、易疲劳的现象。

也会使得全身血管血容量减少,胸腔血液不足,引起心肺功能下降,脑供血不足,增大患阿尔茨海默病的可能性。还容易引起肠胃蠕动减慢,消化不良,便秘、消化不良等消化系统症状。

专家建议:每坐90分钟左右,就起身活动筋骨,伸伸懒腰。

跷二郎腿

很多人坐下就喜欢跷二郎腿,这常见的小动作带来的危害可不小。

长时间跷二郎腿,髋关节一高一低,导致骨盆错位;而且,被垫压的膝部长时间受到压迫,容易影响下肢血液循环,血流不顺畅,会加重小腿静脉曲张的发生几率,导致下肢水肿,甚至会出现退化性关节炎。

如果是女性,还可能引起生育问题、妇科疾病,而男性也可能引起生殖问题。

专家建议:跷二郎腿最好不要超过15分

钟,两腿切忌交叉过紧,若大腿内侧有汗渍渗出,应立即起身去外面走走通风。

不吃早饭

经过一夜的消耗,需要及时为身体补充能量,否则体内糖原和蛋白质会被消耗,久而久之会导致皮肤干燥、长皱纹,并加速衰老。

不吃早餐,胃酸没有食物消化,就会刺激胃黏膜,易引起胃炎、胃溃疡等胃部疾病。同样的,不吃晚饭,饥饿感也会促进胃酸分泌,还会影响睡眠。

上厕所玩手机

现在,很多人上厕所都喜欢带个手机,或者带本书,一蹲就是半个小时。而这很容易导致下肢血管受长时间压迫,供血不足,出现麻木的现象,易导致摔倒。

有研究证实,蹲坑超过3分钟就可以导致直肠静脉曲张淤血,诱发痔疮。另外,排便时不能过于用力,尤其是已经有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等病的人,很容易诱发心脑血管疾病等意外。

关灯玩手机

躺在床上睡不着,明明已经关灯了,还是会默默地拿起手机玩一会儿。

在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,很容易导

致青光眼的发生。而青光眼是我国第一位不可逆致盲性眼病。

另外,据研究发现,每天使用手机1个小时,长期下来会增加患脑瘤的风险。

提示:尽量避免睡前、昏暗环境下玩手机;浏览手机时,保持手机与眼睛30厘米的距离,且每次玩手机不要超过45分钟。

长时间泡澡

有些人喜欢泡澡,一泡就是一个小时,觉得能够缓解全身疲劳。

殊不知,长时间泡澡,屋内蒸汽加重,空气中的含氧量降低,大脑容易出现缺氧,反而会加重疲劳感;头部缺氧也容易诱发冠状动脉痉挛、血栓形成,严重时甚至会猝死。

建议:洗澡时间最好控制在15至20分钟以内,孕妇、老人等特殊人群洗澡时更要有所防范。另外,饱腹、饮酒后、疲劳状态都不宜马上洗澡,以避免发生意外。

喝水少

很多人不喜欢喝水,拿饮料、奶茶、咖啡等来代替,殊不知,这样的习惯危害可能比吸烟还要大。

喝水少,血液缺水会增加血液粘稠度,影响血液循环,更易导致心脑血管疾病;喝水少,排尿就少,体内的一些代谢废物就无法及时排出体外,会加大肝脏、肾脏的压力;另外,缺水容易导致唾液不足,龋齿和口腔溃疡的发生几率也会增加。

使用的铁水平下降。

在研究之初,60%的参与者存在绝对缺铁,64%的参与者存在功能性缺铁。随访13.3年后分析发现,相比无功能性缺铁者,功能性缺铁者患冠心病的风险增加24%,患心血管疾病死亡的风险增加26%,全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者,绝对缺铁者患冠心病的风险增加20%,但与死亡率无关。

当然,上述研究结果仍需大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还有可能“伤心”,对于缺铁要引起足够重视,尤其是特殊人群,应定期检查铁水平,日常膳食注意选择富含血红素的动物性食物补铁。那么,日常应如何科学补铁呢?

人体每天需要的水的总量是1000至2000毫升,这个数字根据季节温度、身体情况略有增减。

建议:早起一杯水,因为经过一整晚的睡眠,人体需要及时补充水分,而晚上因为怕夜尿多造成肾脏负担,要适当减少喝水。

随便用手挤痘痘

脸上长痘痘是很平常的事情,手欠去挤的也不少,留下痘坑、痘印还是小事,有些人却因此得了败血症,差点丢了性命。

因为痘痘被挤后,细菌很容易从创口进入,随着血液流入海绵窦,若继续扩散到大脑,就可能引起脑膜炎。

提示:脸上的痘痘千万不要随便用手挤,可以外涂一些抗菌消炎的药膏,避免摩擦。如果经常长痘,首先应该到正规的医院皮肤科就医。

熬夜

随着生活节奏的加快,工作压力大,熬夜人群越来越多,数据报告显示,睡眠不足6个小时的人群约占32.2%。据《国际时间生物学》杂志发布的一项研究表明,晚上不睡早晨起不来的人比早睡早起的人的死亡风险高出10%。

长期熬夜会加速衰老,引起皱纹增多、脱发等问题,长期如此更会神经衰弱,甚至发生猝死意外。

来源:我是大医生官微

社会主义核心价值观



文明:国之大厦

文明就像国之大厦,凝结民族追求,铸就国家的强盛。“观乎人文,以化成天下”,正是薪火相传的文明火种,孕育了泱泱中华五千年文明古国。“国家是文明的概括”,文明折射国家发展的境界、社会进步的状态。

我们倡导的文明,是以道路选择、理论指引、制度建构,追求全方位的发展与进步。坚持以人为本的核心理念,让物质文明、政治文明、精神文明、生态文明和制度文明有机统一;坚持开放包容的创新姿态,将古今中外一切优秀文明成果兼收并蓄。既不推崇“西方文明至上论”,也不搞“历史虚无主义”;既不妄自尊大,也不妄自菲薄。

遗失启事

▲王刚遗失残疾证,证件号码:51021519770810661853,声明作废。

▲黄伟华遗失残疾证,证件号码:51021519561109001642,声明作废。

8条饮食建议

预防心血管疾病

一、吃的食物要丰富。保持身体健康,就要保证吃的食物足够丰富。这里的“丰富”指的是不是吃得多,而是说食物要多样化。对于人类来说,没有什么绝对需要忌口的食物,什么都要吃一点,才能保证自己的营养均衡。

二、吃与动要平衡。肥胖是心血管疾病的独立危险因素,肥胖本身也可算作一种代谢紊乱性疾病,而让人变胖的原因,就是吃得太多,而运动太少。我们在保证营养摄入全面的同时,也会摄入大量的热量,所以也要保证足够的运动量,把过多的热量消耗掉,避免过剩的营养变成脂肪。

三、碳水要少吃。细粮碳水化合物就是俗称的糖,富含淀粉的食物,比如说米、面等主食,都是碳水类食物。碳水类食物分解出的葡萄糖是人类主要的供能方式,我们要选择分解慢的碳水类食物。

四、选择优质蛋白。人体需要的氨基酸,需要从外界摄取蛋白质分解获得。蛋白质的来源有两种,一种来源为动物蛋白,比如动物的瘦

肉,包括猪、牛、羊的红色瘦肉;以及禽类、水产品的白色肉类,还有牛奶和鸡蛋。另一种来源为植物性蛋白,主要是豆类和豆制品。

五、限量的油。油即是脂肪,为了健康,需要吃油,但要限制油的总量。有很多营养素是脂溶性的,只有在饮食中存在油脂时,才能吸收。如果饮食中没有油,反而更容易出现营养不良。

六、多吃蔬菜水果。蔬菜指的是新鲜的蔬菜,可以尽量多吃一些。虽然水果中含有丰富的维生素、微量元素、膳食纤维,但也含有大量的果糖,食用过多也会导致肥胖。

七、控盐与控糖。食盐中的钠离子是诱发高血压的危险因素,会增加患心血管疾病的风险。每日摄入量最好控制在3至6克之间。添加糖摄入量越少越好,每天摄入量添加糖不要超过50克。

八、保持规律饮食少喝酒。每个人根据自己的生活习惯,保证自己三餐或是一日两餐都可以,但要保持规律,不要暴饮暴食,也不要饥一顿饱一顿。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办



缙享北碚

指尖上的智慧生活
让你更加喜欢北碚